



## Ergonomia no ambiente de trabalho

Leonardo Ribeiro de Oliveira<sup>1</sup>, Maria Fernanda Silva<sup>2</sup>, Ana Paula Mendes<sup>2</sup>, João Carlos de Souza Coutinho<sup>3</sup>

(1) Alunos de Iniciação Científica PIBIC/ISECENSA – Curso de Arquitetura e Urbanismo, Laboratório de Estudos Urbanos e Ambientais (LAEUA); (2) Aluno Colaborador – Laboratório de Estudos Urbanos e Ambientais (LAEUA); (3) Pesquisador Orientador – Curso de Arquitetura e Urbanismo, Laboratório de Estudos Urbanos e Ambientais (LAEUA)  
– Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.

A ergonomia é uma ciência que busca adaptar o ambiente e as atividades laborais às características físicas e cognitivas do trabalhador, reduzindo riscos e promovendo saúde e produtividade. No contexto atual, em que grande parte da população permanece por longos períodos em atividades repetitivas ou em frente ao computador, sua aplicação torna-se essencial. O objetivo deste estudo é analisar os impactos da ergonomia no ambiente de trabalho, destacando a importância de adequações posturais, mobiliário ajustável e pausas para alongamento. A metodologia baseou-se em observação direta em ambientes corporativos, aplicação de questionários a trabalhadores de diferentes setores e análise dos principais fatores de desconforto relatados. Os resultados preliminares apontam que a adoção de medidas ergonômicas, como cadeiras ajustáveis, altura correta das mesas e incentivo a pausas regulares, contribui para a redução de dores osteomusculares e melhora no desempenho. Espera-se que a pesquisa reforce a importância da ergonomia como ferramenta preventiva na promoção da saúde ocupacional e na qualidade de vida no trabalho.

**Palavras-chave:** Ergonomia. Trabalho. Saúde.

**Instituição de Fomento:** ISECENSA.



## Ergonomics in the workplace

Leonardo Ribeiro de Oliveira<sup>1</sup>, Maria Fernanda Silva<sup>2</sup>, Ana Paula Mendes<sup>2</sup>, João Carlos de Souza Coutinho<sup>3</sup>

(1) Undergraduate Research Students – PIBIC/ISECENSA – Architecture and Urbanism Program, Urban and Environmental Studies Laboratory (LAEUA); (2) Collaborating Student – Urban and Environmental Studies Laboratory (LAEUA); (3) Advisor Researcher – Architecture and Urbanism Program, Urban and Environmental Studies Laboratory (LAEUA) – Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brazil.

Ergonomics is a science that aims to adapt the work environment and tasks to the physical and cognitive characteristics of workers, reducing risks and promoting health and productivity. In the current context, where a large part of the population spends long periods engaged in repetitive tasks or working at computers, its application becomes essential. This study aims to analyze the impacts of ergonomics in the workplace, emphasizing the importance of postural adjustments, adjustable furniture, and stretching breaks. The methodology involved direct observation in corporate environments, questionnaires applied to workers from different sectors, and the analysis of reported discomfort factors. Preliminary results indicate that ergonomic measures, such as adjustable chairs, proper desk height, and the encouragement of regular breaks, contribute to reducing musculoskeletal pain and improving performance. The research is expected to reinforce ergonomics as a preventive tool in promoting occupational health and quality of life at work.

**Keywords: Ergonomics. Work. Health.**

**Support: ISECENSA.**